

食育つうしん

4

月

発行：大阪市立淀川中学校

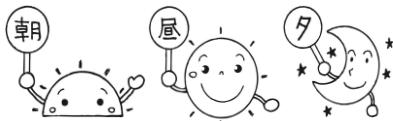
食事の大切さを理解しよう

中学生の時期は、体だけでなく、心も大きく成長します。この時期に1日3回、主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスのよい食事をしたり、マナーを守って楽しく食事をしたりすることが、健康的な生活につながります。今月は、食事の大切さについて考えてみましょう。

★食事の役割

生活のリズム

早寝早起きをして、毎日朝食をとり、決まった時間に食事をすることで、生活のリズムを整えることができます。



成長（体をつくる）活動（エネルギー）

中学生は成長期で、活動量も多いので、1日3回栄養バランスのよい食事をとりましょう。

炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質（カルシウムや鉄など）、ビタミンなどの栄養素をバランスよくとることで、健康を維持し丈夫な体づくりができます。



ごはん・パン
めん類など

魚・肉・卵・豆・豆製品などを使ったおかず

野菜・いも類・きのこ・海藻などを使ったおかず

人と人とのつながり

家族や友人とともにする食事は、大切なコミュニケーションの場となります。楽しく食事をすることは体の健康だけでなく、心の健康にも影響します。



食文化の伝承

日本には、「和食」という世界に誇れる伝統的な食文化があります。



和食は、一汁三菜という食事を基本にし、栄養バランスがよい、自然や季節を大切にする、正月などの行事食を重んじるなどの特徴があります。



和食のよさを知って、受け継いでいきましょう。

★次のような食事の仕方をしていませんか？

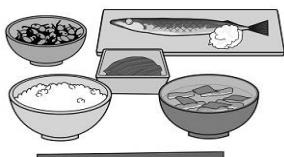
「孤食」… 一人だけで食事をすること

「個食」… いっしょに食事をしてても、家族がそれぞれ別々のものを食べること

「固食」… 自分の好きなもの、同じものばかりを食べること

家族や仲間と一緒に食べると、食事のマナーや料理についての関心が高くなり、楽しくおいしく食べることができます。また、偏った食事が続くと、栄養のバランスがとれません。

健康的な食生活や食文化の伝承のためにも、一緒に食事をとる機会を増やせるといいですね。



★楽しい雰囲気をつくり、好き嫌いしないで食べましょう。